

# Das Original „Lauf dich Fit!“

by Bettina und Detlef Perner



Powered by  
Markant Borkum  
„Perner's Supermarkt“  
& Active Sportshop  
Osnabrück



# Lauf dich Fit!

WIEDER DA!

In kleinen Schritten zum Erfolg.

by Bettina und Detlef Perner



## Frühjahrs- Anfänger-Laufkurs

in Osnabrück.

**Start: 25. März 2022**  
um 18.30 Uhr

### Das Kursangebot:

„Lauf Dich Fit“ ist ein 10 x 70 Min. (Trainingstag: Freitag) gesundheitsorientierter Anfänger-Laufkurs nach einem Konzept vom Niedersächsischen Leichtathletik Verband NLV, der speziell auf die individuellen Bedürfnisse von Frauen und Männern abgestimmt ist. Auch für Jugendliche ist der Kurs geeignet! Unser Kurskonzept ist frei nach dem Prinzip: „Lauf ich schon oder geh ich noch?“ Das Tempo ist so, dass man sich nebenbei mühelos unterhalten kann. Die Teilnehmer/innen verspüren zwar eine leichte Anstrengung, ohne jedoch ins Schnaufen zu geraten. Unser Laufkurs vermittelt Ihnen jene Fähigkeiten und Fertigkeiten, welche Sie in die Lage versetzen, selbstständig und aktiv etwas für Ihr persönliches Wohlbefinden zu tun.

### Das Ziel ist klar definiert:

Über einen Zeitraum von 10 Kurseinheiten à 70 Minuten lernen Sie, in überschaubaren Schritten langsam zu laufen, bis Sie schließlich eine halbe Stunde ohne Unterbrechung durchhalten können. Dieses Konzept weckt Freude an der Bewegung, der Gemeinschaft und die Lust auf Veränderung. Laufen fördert den Stressabbau und trägt zu Ausgeglichenheit und Wohlbefinden bei.

### Voraussetzungen:

Die Teilnehmer/innen benötigen keine Vorkenntnisse! Dieser Kurs ist geeignet für Frauen und Männer jeglichen Alters, die keinerlei Sport-erfahrung haben oder nach längerer Pause wieder in eine sportliche Betätigung einsteigen möchten. Grundsätzlich empfehlen wir jedem/r Teilnehmer/in einen ärztlichen Checkup, der die körperlichen Voraussetzungen überprüft. Der Checkup sollte nicht älter als 6 Monate sein. Corona-Impfstatus: geboostert.

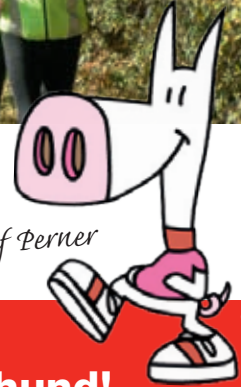
**Für „Laufprofis“ ist der Kurs nicht geeignet.**



# Lauf dich Fit!

In kleinen Schritten zum Erfolg.

by Bettina und Detlef Perner



**Besiege Deinen  
inneren Schweinehund!**  
**Wir helfen Dir dabei. Garantiert!**

„Das Original,  
oft kopiert, nie erreicht!“

Lauf dich Fit!

## Frühjahrs- Anfänger-Laufkurs

WIEDER DA!

in Osnabrück.

**Start: 25. März 2022**  
um 18.30 Uhr

**Info-Abend am Do., 17. März 2022**  
(Anmeldung nur per Mail an: [osnabrueck@active-sportshop.de](mailto:osnabrueck@active-sportshop.de))

Ab 19.00 Uhr laden wir alle Kursteilnehmer - oder die es werden wollen - zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung zum Thema „Anfängerlaufkurse“, in die Geschäftsräume vom Active Sportshop, Osnabrück, Johannisstraße 136/137 ein.



## Frühjahrs-Anfänger-Laufkurs

### Kosten:

Die Teilnahmegebühr beträgt 99 €. Jeder Teilnehmer bekommt eine Active Sport Membercard. Die Membercard gewährt euch 15% Rabatt auf das gesamte Sortiment.

### Information:

Active Sportshop Osnabrück  
Johannisstraße 136/137,  
Tel. 0541/2051955



[www.active-sportshop.de](http://www.active-sportshop.de) oder:  
[www.markant-borkum.de/lauf-dich-fit/](http://www.markant-borkum.de/lauf-dich-fit/)

Anmeldung: [www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de)

### Der Treffpunkt

für den Anfänger-Laufkurs ist der Sportplatz Illoshöhe,  
49088 Osnabrück, Eingang OTB-Halle, Obere Martinistraße.

### Bitte mitbringen:

Gute Laune, bequeme wetterfeste Sport Kleidung,  
Sportschuhe (möglichst Laufschuhe!)

### Qualität bei der Ausbildung

Wir schulen die Teilnehmer/innen in folgenden Themen:

- Atemtechnik
- Dehn- und Koordinationstechnik
- Ökonomisches Laufen
- Tempo und Zeitgefühl
- Methoden der Herzfrequenzmessung
- Motivation
- Verhalten bei Beschwerden
- Laufausrüstungsberatung, Ernährung
- Abnehmen durch Laufen

## Wieder in Osnabrück!

Unter dem Namen „Lauf dich Fit! In kleinen Schritten zum Erfolg“ veranstalteten die Lauftrainer Bettina und Detlef Perner von 2011 bis 2014 die erfolgreichsten Anfänger und Fortgeschrittenen Laufkurse in Osnabrück. Alle Kurse waren immer in kürzester Zeit ausgebucht! Ab Mitte 2014 zogen die beiden aus beruflichen Gründen auf die Nordsee Insel Borkum! Auch hier konnten sie viele Insulaner für das Laufen begeistern. In Kooperation mit dem Active Sportshop Osnabrück wurde jetzt die Möglichkeit geschaffen, dass Bettina und Detlef Perner wieder Laufkurse in Osnabrück anbieten können!

### Eure Trainer:



#### Detlef Perner

Übungsleiter „C“  
„B“ Präventionscoach  
Laufreffleiter  
Lauf Instruktor B (LV/NRW)  
Nordic Walking Trainer  
Herz-Kreislauf Coach

#### Bettina Perner

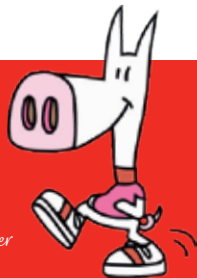
Lauf Instruktor B (LV/NRW)  
Nordic Walking Trainerin  
Herz-Kreislauf Coach  
Laufftreff Leiterin  
Life-Style-Beraterin  
Künstlerin



# Lauf dich Fit!

In kleinen Schritten zum Erfolg.

by Bettina und Detlef Perner



## Info-Abend am Do., 17. März 2022

(Anmeldung nur per Mail an: [osnabrueck@active-sportshop.de](mailto:osnabrueck@active-sportshop.de))

Ab 19.00 Uhr laden wir alle Kursteilnehmer - oder die es werden wollen - zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung zum Thema „Anfängerlaufkurse“, in die Geschäftsräume vom Active Sportshop, Osnabrück, Johannisstraße 136/137 ein.